

به نام خدا

همه لذت‌های زندگی
از بی‌لذتی می‌آید

شکرگزاری

راهنمایی، برای شکرگزار بودن کودکان

مایکلین ماندی

تصویرگر

آر. دبلیو. آلی

مترجم

برزو سریزدی

www.saberinbooks.ir

سخنی با والدین و مربیان

ما در کودکی یاد گرفتیم از کلمه‌های «لطفاً» و «متشکرم» استفاده کنیم؛ و به‌خوبی می‌دانیم که باید این رفتار درست را به فرزندمان هم منتقل کنیم. درعین‌حال، دلمان نمی‌خواهد این‌ها فقط واژه‌هایی باشند که به زبان بیایند ولی هیچ حسی را القاء نکنند. هم‌زمان که به کودکان آموزش می‌دهیم قدر داشته‌هایشان را بدانند، می‌توانیم به آن‌ها یاد بدهیم با عادت کردن به تشکر و قدرشناسی، دیگران را نیز خوشحال کنند.

به‌عنوان والدین، ما به فرزندمان چیزهایی را می‌دهیم که فکر می‌کنیم خوشحالش می‌کنند. به‌علت همین سخاوتمندی، ممکن است نتیجه معکوس بگیریم. کودک همواره توقع چیزهای بیشتری می‌کند و دیگر با آنچه از قبل دارد احساس خوشحالی نمی‌کند. تأثیر این تربیت نادرست را معمولاً در سالروز تولدها و آغاز سال نو می‌بینیم: زمانی که هدیه‌ای را که می‌خواستند نگرفته‌اند، کل روز را تیره‌وتار می‌کنند. در چنین شرایطی، ما به‌عنوان والدینی دلسوز پی به اهمیت آموزش این رفتار می‌بریم. فرزندمان باید یاد بگیرد احساس شکرگزاری داشته باشد و آن را با عبارت «متشکرم» به دیگران ابراز کند.

همگی می‌دانیم وقتی کسی از ما تشکر می‌کند، چه حس خوبی پیدا می‌کنیم و از اینکه آن شخص متوجه انرژی و زمانی که صرف کرده‌ایم شده است، خوشحالیم. شکرگزاری ما را شاد می‌کند و دلمان می‌خواهد فرزندمان هم شاد باشد.

دیوید اشتایندل رست در جایی می‌نویسد: «خوشحالی باعث شکرگزاری نمی‌شود؛ بلکه این شکرگزاری است که به خوشحالی می‌انجامد.» وقتی به کودک کمک می‌کنیم برای چیزهایی که در زندگی دارد قدردان باشد، درواقع به او می‌آموزیم شاد باشد. همچنین، او یاد می‌گیرد چطور روزهای نه‌چندان خوش را هم سپری کند. دلیل خوب دیگری که برای شکرگزاری داریم این است که این حس، خداوند را هم خشنود می‌کند! مایستر اکارت صوفی قرن سیزدهم نقل قول معروفی دارد که می‌گوید: «اگر در زندگی‌ات یک خدایا شکر از ته دل گفته باشی، همان کافی است.»

امیدواریم این کتاب بتواند به شما در راه آموزش شکرگزاری به کودکان و ساختن یک الگوی زنده برای آن‌ها، کمک کند!



شکر گزار بودن یعنی چی؟

شکرگزار بودن، یعنی تو متوجه بشوی که اتفاق خوبی در زندگی ات افتاده یا در حال رخ دادن است. این اتفاق می تواند حتی همین الان افتاده باشد؛ مثل وقتی که مادرت غذایی را که تو دوست داری درست کرده باشد. زمانی که تو شکرگزار هستی، چیزهای معمولی به نظر فوق العاده می آیند. مثلاً وقتی در حال خوردن یک کیک هستی، به نظر خوشمزه تر می شود. حتی وقتی به یاد می آوری یک نفر برای پخت آن زحمت کشیده است تا تو بتوانی از آن لذت ببری، می توانی بیشتر شکرگزار باشی.

